

PERBEDAAN KECEMASAN SISWI SEKOLAH DASAR MENGHADAPI *MENARCHE* SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO

Ni Kadek Winita Wati⁽¹⁾, Ni Made Dwi Purnamayanti⁽²⁾, Ni Nyoman Suindri⁽³⁾

⁽¹⁾Prodi D4 Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Denpasar, Indonesia

*email: kadekwiwinwti@gmail.com

^(2,3)Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Denpasar, Indonesia

email: purnamayanti.dwi80@gmail.com, ninyomansuindri@yahoo.com

ABSTRAK

Menarche merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan remaja perempuan yang seringkali menimbulkan kecemasan, terutama pada siswi sekolah dasar yang belum memiliki pengetahuan yang cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswi SD dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2025 di SDN 33 Dangin Puri kota Denpasar. Sampel penelitian berjumlah 31 siswi yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling*. Intervensi yang diberikan berupa edukasi dengan media video selama 2 minggu. Pengumpulan data dengan membagikan kuesioner kecemasan *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan nilai $p < 0,05$. Hasil *pretest* menunjukkan nilai mean 29,84 dan hasil *posttest* menunjukkan nilai mean 19,45. Hasil Analisis penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kecemasan siswi SD menghadapi *menarche* yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi dengan media video dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya perbedaan kecemasan siswi menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah edukasi dengan media video. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan *control group* guna memperkuat validitas temuan.

Kata kunci: *Kecemasan ; Menarche ; Edukasi ; Media video ; Siswi SD*

Menarche is one of the significant phases in the development of adolescent girls, which often triggers anxiety, especially among elementary school students who lack adequate knowledge. This study aims to determine the difference in anxiety levels of elementary school in facing menarche before and after receiving education through video. This research employed a pre-experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The study was conducted in 2025 at SDN 33 Dangin Puri, Denpasar City. A total of 31 students were selected using a probability sampling technique. The intervention provided was education through video over a period of two weeks. Data collection was carried out by distributing anxiety questionnaires for both pre-test and post-test. Data were analyzed using paired t-test with a significance level of $p < 0.05$. The pre-test results showed a mean score of 29,84, while the post-test results showed a mean score of 19,45. The analysis indicated a significant difference in students' anxiety levels before and after the educational intervention using video, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It

can be concluded that there is a significant difference in the anxiety levels of elementary school in facing menarche before and after receiving education via video. Future studies are recommended to use an experimental design with a control group to strengthen the validity of the findings.

Keywords: *Anxiety; Menarche; Education; Video media; Elementary school*

PENDAHULUAN

Menarche merupakan bagian dari fase pubertas yang melibatkan perubahan hormon dan fisik dalam tubuh seseorang, *menarche* adalah istilah lain dari menstruasi pertama kali yang terjadi pada seseorang wanita yang mau menginjak dewasa. *Menarche* terjadi pada usia *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada usia 12 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun dengan prevalensi 2,6%, usia 11-12 tahun dengan prevalensi 30,3%, dan pada usia 13 tahun dengan prevalensi 30% (Khuzaiyah 2024). Sisanya mengalami *menarche* di atas umur 13 tahun. Menurut Kemenkes RI (2023) *menarche* merupakan tanda kematangan seksual primer pada remaja perempuan yang diiringi dengan kematangan seksual sekunder seperti pembesaran pada payudara, tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak, pinggul membesar, timbulnya jerawat dan perubahan fisik lainnya hal tersebut menjadi salah satu faktor risiko meningkatnya kecemasan dalam menghadapi *menarche* karena ketidaktahuan remaja mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan sering kali diiringi dengan perasaan negatif seperti cemas, bingung dan malu (Ferina and Hadianti 2021).

Kecemasan yang dialami remaja dapat mempengaruhi perkembangan mental serta emosionalnya sehingga dapat mengganggu aktifitas atau kehidupan sosialnya yang jika tidak dikendalikan bisa menyebabkan stress (Yuningsih, Mujiyanti, and Ijah 2023). Menurut Zalzabila (2022) masih ada masyarakat termasuk remaja perempuan yang masih tabu dalam membahas *menarche* dan menstruasi. Kurangnya pengetahuan dan informasi yang memadai mengenai *menarche* dapat mempengaruhi kecemasan remaja perempuan saat mengalami *menarche*. Menurut Hanifah et al (2021) di Palembang yang menggunakan metode *pre experiment* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan video animasi terhadap tingkat kecemasan anak *pramenarche* usia 10-12 tahun di sekolah dasar yang menyatakan dari 24 responden sebagian besar mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata nilai kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 25,33 dengan standar deviasi 5,62.

Penelitian yang dilakukan di SD Saraswati Tabanan juga menunjukkan kecemasan ringan hingga sedang dikalangan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche* yaitu, terdapat 58 siswi yang mengisi kuesioner, sebanyak 32 siswi (55,2%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan sebanyak 26 siswi (44,8%) termasuk dalam kategori kecemasan ringan (Luvi et al. 2020).

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam memaparkan pendidikan seksual adalah dengan memasukkan materi pendidikan seksual dikurikulum pada setiap jenjang sekolah. Pendidikan seksual disesuaikan dengan usia anak misalkan jika pada umur 1- 5 tahun pembelajaran seks dapat dilakukan dengan mulai memperkenalkan organ- organ

seks kepunyaan anak secara singkat (Fazelita et al. 2023). Pembelajaran atau pendidikan tentang seks sangat berarti diberikan untuk pembekalan anak di usia- usia selanjutnya tidak hanya itu, tiap masa serta usia anak-anak mempunyai kesiapan mental yang berbeda-beda sehingga materi yang diinformasikan juga berbeda-beda disesuaikan dengan keahlian serta tingkatan capaian mereka tentang pembelajaran seks. Pendidikan *menarche* sangat penting diberikan kepada siswi untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya dan bisa mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya (Safarina et al. 2024). Salah satu bentuk efektif dalam memberika edukasi yang menarik dan mudah untuk dipahami adalah dengan menggunakan suatu media salah satunya media.

Media video memiliki keefektifan yang besar dalam membantu pemahaman dan retensi informasi karena menampilkan suara dan gambar bergerak, sehingga membangkitkan kinerja mata (visual), dan telinga (audio) (Hanifah et al. 2021). Berdasarkan hasil penelitian Tunnisya and Yulyana (2024) rata-rata perlakuan sebelum dan sesudah menggunakan media video sebagai pembelajaran mendapatkan peningkatan hasil belajar. Peningkatan ditunjukkan dari nilai rata-rata sebelum menggunakan media video sebagai pembelajaran didapat 78,02 dan rata-rata nilai yang didapat setelah menggunakan media video sebagai pembelajaran adalah 85,43 nilai tersebut menunjukkan adanya peningkatan setelah belajar menggunakan media video.

Video sebagai sarana edukasi dan media video dapat mempengaruhi motivasi serta menarik minat siswi, konten video yang interaktif dan beragam mampu membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Media video bisa digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswi mengenai *menarche* yang bisa mengurangi kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* hal itu sejalan dengan hasil penelitian Sunarti (2020) yang meneliti mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan video animasi terhadap kecemasan anak pra *menarche* terkait persiapan menstruasi pertama yang mana hasil penelitian menunjukkan dari 24 responden terdapat 11 responden yang mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi video edukasi *menarche* sebanyak 24 responden tidak ada yang mengalami kecemasan.

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video animasi mampu meningkatkan pemahaman dan ketertarikan anak terhadap materi sehingga stimulus yang diberikan menjadi lebih efektif. Video merupakan media yang sangat mudah untuk diakses kapan saja dan dimana saja memberikan fleksibilitas bagi siswa untuk belajar sesuai dengan jadwal dan kecepatan mereka sendiri hal ini sangat mendukung pembelajaran mandiri dan pengulangan materi.

Sekolah Dasar Negeri 33 Dangin Puri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendikan dasar yang berada di Kecamatan Denpasar Utara. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 10 orang siswi didapat 8 siswi menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat menanyakan mengenai menstruasi dan 2 siswi tidak menunjukkan tanda-tanda cemas karena sudah mendapatkan informasi tanda-tanda menstruasi dari orang tuanya dan dari hasil objektif juga dilihat bahwa terdapat gejala ketegangan motorik berupa rasa tegang serta gelisah saat dilakukan wawancara. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu pengajar di SDN 33 Dangin Puri

bahwa pendidikan mengenai pubertas hanya dilakukan dengan ceramah saja. Selain itu pendidikan mengenai *menarche* hanya diberikan secara sekilas dan tidak mengkhusus. Dari hasil studi pendahuluan peneliti tertarik untuk melakukan pengukuran perbedaan kecemasan siswi SD menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah edukasi dengan media video.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *penelitian deskriptif* dengan pendekatan *one-grup pre-test post-test design*. Penelitian telah dilaksanakan di wilayah kerja di SDN 33 Dangin Puri pada tanggal 16 April 2025 sampai tanggal 30 April 2025. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 31 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *probability sampling*. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data, yang dapat berupa kuisisioner, formulir observasi, formulir formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrumen pada penelitian ini meliputi kuesioner kecemasan *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Analisa data terdiri dari analisa analisis univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *paried t-test* melihat perbedaan tingkat kecemasan siswi SD menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media video.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Siswi kelas 4, 5, dan 6 di SDN 33 Dangin Puri

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
10	11	35,5
11	7	22,6
12	12	38,7
13	1	3,2
Total	31	100,0
Kelas		
4	11	35,5
5	10	32,3
6	10	32,3
Total	31	100,0

Tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 12 (38,7%) dan sebagian besar responden sedang duduk di bangku sekolah dasar kelas 4 yaitu sebanyak 11 (35,55%).

Tabel 2. Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Video Edukasi Tentang *Menarche*

Kecemasan	n	Minimal	Maksimal	Median	Mean	Std. Deviasi
Sebelum	31	18	39	30	29,84	6,05

Tabel 2 menunjukkan bahwa median kecemasan menghadapi *menarche* sebelum diberikan video edukasi *menarche* adalah 30 dengan nilai minimum 18, nilai maksimal 39 dengan nilai mean 29,84 dan standar deviasi yaitu 6,05.

Tabel 3. Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* Setelah Diberikan Video Edukasi Tentang *Menarche*

Kecemasan	n	Minimal	Maksimal	Median	Mean	Std. Deviasi
Setelah	31	14	27	19	19,45	3,53

Tabel 3 menunjukkan bahwa median kecemasan menghadapi *menarche* setelah diberikan video edukasi *menarche* adalah 19 dengan nilai minimal 14, nilai maksimal 27 dengan nilai rata-rata 19,45 dan standar deviasi yaitu 3,53.

Tabel 4. Perbedaan Kecemasan Siswi Sekolah Dasar Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Sesudah Edukasi dengan Media Video

	n	Mean	SD	t	p
Pretest	31	29,84	6,056	10,132	0,000
Posttest	31	19,45	3,539		

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji *Paired t test* kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media video menunjukkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa “Adanya Perbedaan Kecemasan Siswi Sekolah Dasar Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Sesudah Edukasi dengan Media Video”.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan siswi sekolah dasar sebelum diberikan edukasi dengan media video

Hasil penelitian yang dilakukan pada 31 responden untuk mengetahui kecemasan siswi sekolah dasar mengenai *menarche* sebelum diberikan video edukasi mengenai *menarche* didapatkan hasil median 30, hasil rata-rata 29,84 dan untuk skor

tertinggi 39 sedangkan skor terendah 18. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan siswi sekolah dasar menghadapi *menarche* sebelum diberikan video edukasi tentang *menarche* mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil *pretest* dengan kuesioner kecemasan yang dilakukan terhadap siswi sekolah dasar mengenai kecemasan menghadapi *menarche*, ditemukan bahwa sebagian besar responden menunjukkan gejala kecemasan dalam berbagai bentuk, dari 14 pernyataan yang terdapat dalam kuesioner, pernyataan nomor 3 menjadi pernyataan yang paling banyak dijawab dengan nilai total sebesar 83, yang membahas tentang ketakutan menghadapi *menarche*. Skor ini mencerminkan bahwa ketakutan merupakan bentuk kecemasan paling dominan yang dialami oleh para siswi sebelum diberikan edukasi. Rasa takut tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh minimnya pemahaman mengenai proses menstruasi, serta adanya stigma sosial atau cerita-cerita negatif yang mereka dengar dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, atau media yang tidak akurat (Hanifah et al. 2021).

Pernyataan nomor 3 yang membahas mengenai ketakutan menghadapi *menarche* sebanyak 13 siswi menyatakan sering merasa takut menghadapi *menarche*, 11 siswi menjawab kadang-kadang, 5 siswi menjawab selalu, yang mengindikasikan bahwa mereka melihat menstruasi sebagai sesuatu yang mengancam atau menakutkan. Perasaan takut ini bisa timbul akibat minimnya informasi atau edukasi mengenai proses menstruasi yang wajar. Menurut Mahmudah and Daryanti (2021) menyatakan bahwa anak perempuan yang kurang mendapat informasi tentang perubahan biologis cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan ketika menghadapi masa pubertas. Ketidaktahuan akan apa yang terjadi pada tubuh mereka menyebabkan rasa tidak aman dan mengembangkan persepsi negatif terhadap perubahan tersebut.

Pernyataan nomor 1 mengenai perasaan cemas secara umum menghadapi *menarche* menempati skor tertinggi kedua, yaitu 79. Skor ini menunjukkan bahwa siswi tidak hanya takut terhadap proses *menarche* itu sendiri, tetapi juga mengalami kecemasan yang bersifat menyeluruh. Kecemasan tersebut bisa muncul karena adanya ketidaktahuan tentang perubahan yang akan dialami tubuh mereka, rasa khawatir terhadap respons lingkungan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan peran sebagai perempuan. Masa pubertas adalah fase penuh transisi, dan ketidaktahuan dalam menghadapi perubahan biologis seringkali menimbulkan kecemasan yang cukup tinggi, terutama pada anak-anak yang belum mendapatkan informasi yang tepat dan mendalam.

Pernyataan nomor 4 yang berkaitan dengan gangguan tidur akibat kecemasan menghadapi *menarche*, diperoleh skor sebesar 70, yang menempati posisi ketiga tertinggi. Ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak secara fisik, terutama pada kualitas tidur siswi. Gangguan tidur merupakan indikator penting dari tekanan mental, di mana kecemasan berlebihan dapat menyebabkan siswi merasa gelisah, tidak nyaman, atau sulit tidur menjelang datangnya *menarche*. Kondisi ini memperkuat bahwa kecemasan yang mereka alami cukup serius dan berpotensi mengganggu keseharian jika tidak segera ditangani dengan pendekatan edukatif dan psikologis yang tepat (Ferina and Hadiani 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuniza (2019) di Palembang yang menggunakan metode *pre experiment* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan video animasi terhadap tingkat kecemasan anak *pramenarcho* usia 10-12 tahun di sekolah dasar yang menyatakan dari 24 responden sebagian besar mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata nilai kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 25,33 dengan standar deviasi 5,62.

Pada penelitian ini dapat diketahui kecemasan siswi SD sebelum edukasi dengan media video, mengalami berbagai bentuk kecemasan dalam menghadapi *menarcho*. Bentuk kecemasan yang paling dominan adalah ketakutan, sebagaimana terlihat pada pernyataan nomor 3 dengan skor tertinggi sebesar 83. Selain itu, pernyataan nomor 1 yang membahas mengenai rasa cemas menghadapi *menarcho* mendapat skor 79 dan gangguan tidur dengan skor 70 juga cukup tinggi, menandakan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak emosional, tetapi juga fisik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kurangnya pengetahuan dan kesiapan mental menjadi faktor utama penyebab kecemasan. Oleh karena itu, edukasi sejak dini melalui media video sangat penting untuk membantu siswi menghadapi *menarcho* dengan lebih tenang dan percaya diri..

2. Kecemasan siswi sekolah dasar setelah diberikan edukasi dengan media video

Hasil penelitian yang dilakukan pada 31 responden untuk mengetahui kecemasan siswi sekolah dasar menghadapi *menarcho* setelah diberikan video edukasi mengenai *menarcho* didapatkan hasil median 19, hasil rata-rata 19,45 dan untuk skor tertinggi 27 sedangkan skor terendah 14. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan siswi sekolah dasar menghadapi *menarcho* setelah diberikan video edukasi tentang *menarcho* mengalami penurunan kecemasan dari sedang menjadi kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil *posttest* yang dilakukan setelah pemberian intervensi edukasi menggunakan media video selama dua minggu, ditemukan adanya penurunan yang signifikan terhadap gejala kecemasan siswi sekolah dasar dalam menghadapi *menarcho*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat dan menarik secara visual mampu memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental dan emosional siswi menghadapi perubahan biologis pada masa pubertas (Yuningsih, Mujiyanti, and Ijah 2023).

Pernyataan nomor 3 yang sebelumnya mencapai skor 83 menurun menjadi 48. Penurunan ini mencerminkan bahwa intervensi edukasi melalui media video berkontribusi positif dalam mengurangi rasa takut dan cemas, serta meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarcho*. Sementara itu, pernyataan nomor 12 tentang kecemasan menghadapi *menarcho* dan pernyataan nomor 3 mengenai ketakutan menghadapi *menarcho* masing-masing memperoleh skor 48, yang menunjukkan penurunan signifikan dibandingkan skor *pretest*,

Pernyataan nomor 7 membahas mengenai perasaan was-was saat mendengar informasi tentang *menarcho*, pada *pretest* memperoleh skor 66 dan menurun menjadi 55 setelah intervensi edukasi melalui media video. Meskipun terjadi penurunan skor, nilai ini masih tergolong tinggi dibandingkan pernyataan lainnya pada *posttest*, yang menunjukkan bahwa sebagian siswi masih mengalami reaksi emosional berupa

kegelisahan atau ketidaknyamanan saat menerima informasi tentang *menarche*. Berdasarkan distribusi jawaban, sebanyak 12 siswi menyatakan tidak lagi merasa was-was, 15 siswi menjawab kadang-kadang merasa was-was, sementara 3 siswi menyatakan sering, dan 1 siswi menyatakan selalu merasa was-was. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun intervensi telah membantu menurunkan tingkat kecemasan, aspek emosional terkait *menarche* masih memerlukan pendekatan lanjutan, terutama untuk membangun rasa nyaman dalam menerima informasi dan diskusi seputar *menarche* (Nurani, Kumalasary, and Triwahyuningsih 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ety et al (2023) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan video animasi terhadap tingkat kecemasan anak *pramenarche* usia 10-12 tahun di sekolah dasar menunjukkan bahwa 24 responden (100%) mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan video animasi. Menunjukkan terjadinya penurunan nilai rata-rata tingkat kecemasan menjadi 15,29 dan nilai standar deviasi menjadi 0,85.

Menurut Trisanti (2020) pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video mampu meningkatkan pemahaman anak terhadap materi sehingga stimulus yang diberikan lebih efektif. Selain itu pembelajaran lewat video sangat mudah untuk diakses kapan saja dan dimana saja sehingga memberikan fleksibilitas bagi siswi untuk belajar sesuai dengan jadwal mereka sendiri, hal ini sangat mendukung pembelajaran mandiri dan pengulangan materi.

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa edukasi melalui media video efektif dalam mengurangi kecemasan. Penurunan kecemasan ditunjukkan oleh berkurangnya jumlah siswi yang merasa was-was, takut, serta mengalami gangguan konsentrasi dan gejala sensorik. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui media video mampu memberikan pemahaman yang lebih baik, menenangkan, serta meningkatkan kesiapan mental siswi dalam menghadapi *menarche*. Oleh karena itu, pendekatan edukatif dengan media visual seperti video sangat direkomendasikan dalam pendidikan kesehatan reproduksi di tingkat sekolah dasar sebagai upaya preventif dan promotif dalam mengurangi kecemasan pada masa pubertas.

3. Perbedaan kecemasan siswi sekolah dasar menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah edukasi dengan media video

Hasil penelitian ini didapatkan nilai p sebesar 0,000 yang berarti adanya perbedaan kecemasan siswi sekolah dasar menghadapi *menarche* di SDN 33 Daging Puri tahun 2025 sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media video. Edukasi dengan media video dalam penelitian ini berdurasi 8 menit dikemas untuk dapat secara informatif meningkatkan pengetahuan dan dapat mempengaruhi perubahan kecemasan siswi. Video yang ditampilkan dikemas dengan alur yang jelas dan mudah dipahami agar penyampaian informasi dengan mudah diterima oleh responden. Terbukti pada penelitian ini edukasi dengan media video dapat menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. Hal ini dapat disebabkan karena media video yang digunakan dapat meningkatkan pengetahuan siswi dan mempengaruhi kecemasan siswi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Luvi et al. (2020) yang membahas mengenai keefektifan penggunaan media video sebagai pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan siswi, dimana rata-rata nilai sebelum dan sesudah

menggunakan video edukasi sebagai pembelajaran mendapatkan peningkatan hasil belajar, sebelum diberikan pembelajaran lewat media video dan hanya mendapatkan pembelajaran langsung secara tatap muka dengan guru didapat nilai rata-rata 78,02 dan setelah menggunakan media video sebagai pembelajaran didapat rata-rata nilai 85,43 dari hasil penelitian tersebut dapat dibuktikan dengan menggunakan suatu media video sebagai pembelajara besar kemungkinan membantu pemahaman siswa karena dapat menampilkan suara, gambar bergerak sehingga membangkitkan kinerja mata dan telinga.

Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Mahmudah and Daryanti (2021) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan video animasi terhadap tingkat kecemasan anak *pramenarche* usia 10-12 tahun di sekolah dasar menunjukkan hasil *p-value* yaitu 0,001 yang artinya $p\text{-value} < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video animasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dengan video animasi.

Pada hasil penelitian ini yang mengacu pada teori serta beberapa hasil penelitian yang mungkin sejalan didapatkan bahwa adanya perbedaan kecemasan siswi menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah edukasi dengan media video di SDN 33 Dangin Puri. Sebelum intervensi, sebagian besar siswi menunjukkan gejala kecemasan, seperti merasa takut, perasaan cemas, serta mengalami gangguan tidur.

Namun setelah diberikan edukasi dengan media video selama dua minggu, terjadi penurunan yang nyata pada berbagai indikator kecemasan. Misalnya, jumlah siswi yang merasa cemas menghadapi *menarche* menurun dari skor 83 menjadi 48, perasaan cemas dari skor 79 menjadi 40. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian informasi yang menarik, visual, dan mudah dipahami sangat berperan dalam meningkatkan kesiapan psikologis siswi terhadap perubahan fisik dan emosional yang mereka alami saat pubertas.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswi sekolah dasar menghadapi *menarche* sebelum diberikan edukasi dengan media video mempunyai nilai mean 29,84 dan standar deviasi yaitu 6,05. Kecemasan siswi sekolah dasar menghadapi *menarche* setelah diberikan edukasi dengan media video mempunyai nilai mean 19,45 dan standar deviasi yaitu 3,53. Terdapat perbedaan kecemasan menghadapi *menarche* pada responden sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan media video dengan nilai *p* sebesar $0,000 < 0,05$ hasil ini menunjukkan ada perbedaan kecemasan menghadapi *menarche* yang signifikan sebelum dan setelah edukasi dengan media video.

DAFTAR PUSTAKA

- Ety, Diana Sulistyawati, Dewi Prisusanti Retno, Kiriwenno Erlin, and Sakti Prastiwi Ratih. 2023. *Kesehatan Reproduksi Dan Kesehatan Wanita. Repository Alungcipta*. Vol. 1. <https://doi.org/10.59000/ra.v1i1.3>.
- Fazelita, Ria, Br Gultom, Fitri Khoiriyah, Yusmalia Hidayati, Wiwiek Elsada

- Nainggolan, Program Studi D-iii Kebidanan, Universitas Satya, and Terra Bhinneka. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Animasi Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi." *Midwifery : Jurnal Kebidanan Dan Sains* 1: 47–51.
- Ferina, Ferina, and Dian Nur Hadianti. 2021. "Indeks Masa Tubuh, Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 13 (2): 339–46. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1913>.
- Hanifah, Rahmi, Nike Sari Oktavia, Helpi Nelwatri, Politeknik Kesehatan, Kemenkes Padang, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan, and Kemenkes Padang. 2021. "Media Video Animasi Dan Power Point Terhadap Menghadapi Menarche" 4 (2): 74–81.
- Khuzaiyah, Siti. 2024. "Menarche Dan Pubertas Dini: Kajian Terbaru Tentang Penyebab Pubertas Dini Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Perempuan," no. September: 205–18.
- Luvi, Nisak, Mega Irawati, Bagus Setyoboedi, Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Departemen Ikm-kp, Fakultas Kedokteran, and Universitas Airlangga. 2020. "Persiapan Tersebut Dapat Melalui Pengetahuan Respon Psikologis Remaja Putri Pra Pubertas Dalam Menghadapi Menarche ." 4 (4): 354–61. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i4.2020.354-361>.
- Mahmudah, Nurul, and Menik Sri Daryanti. 2021. "Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah" 6 (1): 72–78.
- Nurani, Siti, Dinayah Kumalasary, and Ria Yulianti Triwahyuningsih. 2025. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur Review." *SINAR Jurnal Kebidanan* 07 (1): 42–57.
- Safarina, Nur Afni, Julia Amanda, Meliana sari Pasaribu, Sahrina Saumi, Daniela Ruth Wonatorei, Zurratul Muna, and Beby Astri Tarigan. 2024. "Dampak Seks Pranikah Untuk Mencegah Penularan Penyakit Seksual Pada Remaja Di Dusun Setia Batuphat Barat." *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS* 2 (2): 520–26. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i2.643>.
- Trisanti, Ika. 2020. "Hubungan Perilaku Personal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan." *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, no. April: 1–10. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2314/>.
- Tunnisya, Karima, and Nispi Yulyana. 2024. "The Influence Of Video Media On Knowledge Teenagers About Menarche In Primary School Students State 77 Bengkulu City In 2024." *Journal of Nursing and Public Health* 12 (2): 455–60.
- Yuningsih, Risna, Sri Mujiyanti, and Ijah. 2023. "Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas v Dan Vi." *Jurnal UYM* 12 (2): 132–40. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.280>.
- Zalzabila, Nurfadillah. 2022. "Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche" 18 (2). <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i2.985>.